

项目总结清单

有效的身体语言

目的：本演讲的目的是在留意自己有意和无意识肢体语言的情况下发表演讲，以及学习、练习和改进在发表演讲时运用非言语沟通的方式。

概述：围绕一个可以通过动作和手势传达信息的主题，准备一次 5 到 7 分钟的演讲。在俱乐部作演讲之前，把你的演讲录制成视频，先从导师或其他评审员那里获得反馈。如果你没有录制设备，则在正式演讲之前对着镜子做演讲练习，并进行相应的调整。

本项目包括：

- 5 到 7 分钟的演讲

下面是你需要针对本项目完成的任务。切记，你的项目对你而言独一无二。你可以更改以下列表，纳入你项目所需的任何其它任务。

与教育副主席一起安排你演讲的时间。

撰写演讲稿。务必选择支持使用身体语言的主题。

排练你的演讲。

如果可以，请导师、朋友或家人帮你录制演讲视频。如果你没有录制设备，可在镜子前练习你的演讲。

完成任务的所有部分（包括你的演讲）后，登录“评估你的技能—项目之后”屏幕并完成自评的第二部分。

